

ANANAS FLAMBÉ

Juillet 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 gros ananas mûr
- ★ 2 oranges à jus
- ★ 1 citron vert
- ★ 75 g de cassonade
- ★ 30 g de beurre
- ★ 1 sachet de sucre vanillé (vanille naturelle) de 7,5 g
- ★ 6 cuillères à soupe de rhum ambré
- ★ 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 2 pincées de cannelle en poudre
- ★ 10 grains de poivre de Sichuan
- ★ 4 sommités de menthe fraîche

Ustensiles : Vide-pomme, Jatte, Mortier/Pilon, Grande poêle

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,50 € (soit 1,38 € par personne)



Recette :

Couper les deux extrémités de l'ananas, puis le peler à vif pour ôter l'écorce, éliminer les yeux restant, le débiter en tranches de 1,5 cm d'épaisseur environ et éliminer le cœur central dur à l'aide d'un vide-pomme. Dans une jatte verser la cassonade, le sucre vanillé, les jus des deux oranges et du citron vert, le miel, bien mélanger pour dissoudre le maximum de sucre, ajouter la cannelle et le poivre écrasé au dernier moment dans un mortier.

Dans une grande poêle faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter les tranches d'ananas et les faire dorer sur les deux faces 4 à 5 minutes par face. Ajouter le mélange de jus d'agrumes et laisser réduire de moitié. Hors du feu et pas sous la hotte, verser le rhum et flamber.

Déposer un quart des tranches d'ananas dans chacune de 4 assiettes, napper du jus de cuisson, décorer d'une sommité de menthe et consommer immédiatement.

Boisson :

Un jus d'orange fraîchement pressé, du rhum ambré ou un Loupiac servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.